



THE LAB OF LIFE

The Lab of Life Training

Individueller Zugang zu Energie und Motivation



THE LAB
OF LIFE

Methode mit nachhaltigem Effekt

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass vitale Mitarbeiter sich nicht nur besser fühlen, sondern auch produktiver sind. Unternehmen mit Mitarbeitern, die sich körperlich und mental in ihrer Haut wohl fühlen, zeigen nachweislich bessere Leistungen, machen mehr Gewinn und haben geringere Fehlzeiten.

Die Mission von The Lab of Life ist die Stärkung der physischen und mentalen Vitalität der Mitarbeiter. Mit unserer wissenschaftlich entwickelten Methode helfen wir Unternehmen die individuelle Motivation, die Effektivität und die Produktivität der Mitarbeiter nachhaltig zu verbessern. Das Ergebnis ist eine gesunde Work-Life-Balance. Damit trägt unsere Methode zum nachhaltigen Leistungserhalt der Mitarbeiter bei.

*Unsere Methode zielt ab auf nachhaltigen
Leistungserhalt der Mitarbeiter*



*“Ich wußte nicht,
dass ich so viel in
fünf Sessions
verändern kann”*

MERKMALE

Was macht die Methode so besonders?

- + Die Nutzung von **wissenschaftlich bewiesenen, Verhaltensänderungen bewirkenden Techniken**
- + Der **individuelle Ansatz**; wir gehen aus von individueller Entwicklung in Eigenregie
- + Der Fokus liegt auf der Verstärkung der eigenen **Authentizität** und der Vergrößerung der **Selbstwirksamkeit**
- + Nicht vage, sondern konkret und **lösungsorientiert**
- + Die **wissenschaftliche Validierung** der Methode
- + Die **motivierende Wirkung** des Gruppengefühls innerhalb des Trainings
- + Das Eingehen auf **automatische Prozesse** beim **Durchbrechen von Gewohnheiten**

VOM WOLLEN ZUM TUN

Viele Trainings sind unterhaltsam, spaßig und inspirierend. Für spürbare und nachhaltige Effekte ist am Ende aber mehr nötig. Am Ende geht es um die Entwicklung, Fixierung und Festhalten der richtigen Gewohnheiten. Dafür ist ein tiefgehendes theoretisches und praktisches Wissen rund um das Thema Verhaltensänderung notwendig. Um garantieren zu können, das Lab of Life Trainer über dieses Wissen verfügen, arbeiten wird mit einem strengen Zertifizierungsprozess.

Wie sieht das Trainingsprogramm aus?

AUFBAU

Das Training von The Lab of Life besteht aus **5 Sessions à 2 Stunden**, die in einem Abstand von 2 Wochen stattfinden. Die **Durchlaufzeit** beträgt somit in etwa **8 Wochen**.

INHALT

In jeder Session wird die **individuelle Situation** jedes Teilnehmers abgebildet und werden **Veränderungswünsche** konkretisiert. Im Verlauf lernen die Teilnehmer wie sie Veränderungen **selbstständig und nachhaltig** in ihrem Alltag erreichen können. Dabei werden wissenschaftlich bewiesene Techniken zur Verhaltensänderung genutzt, die **automatisierte Verhaltensweisen** und das **Durchbrechen von Gewohnheiten** beeinflussen.

Sessions

1

Persönliche Analyse

Jeder Teilnehmer macht eine IST-Analyse seines eigenen Energielevels und seiner Work-Life-Balance

2

Arbeiten an mentaler & physischer Energie

Teilnehmer lernen Signale und Widerstände zu erkennen und Theorie über physische und mentale Energie in die Praxis zu übertragen.

3

Reflexion über persönliche Qualitäten, Werte und Ziele

Teilnehmer tauchen ein in die Welt ihrer persönlichen Qualitäten, Werte und Ziele.

4

Erstellung einer persönlichen Vitalitätsstrategie

Teilnehmer lernen wie sie schwer veränderbare Verhaltensweisen durchbrechen und ihre Selbstwirksamkeit erhöhen können.

5

Evaluation und Ergebnissicherung

Teilnehmer analysieren was sie erreicht haben, antizipieren ihre persönlichen Fallen und was sie weiter machen wollen.

ERGEBNISSICHERUNGSTOOL

Am Ende des Trainings hat jeder Teilnehmer einen konkreten Umsetzungsplan, um eine für sich **gesunde Energiebilanz** zu weiter zu pflegen. Um die The Lab of Life Methode weiter anwenden zu können und an **neuen Zielen** arbeiten zu können, bekommen die Teilnehmer Zugang zu unserem **Ergebnissicherungstool** in ihrer persönlichen Online umgebung.

TRAININGSDURCHFÜHRUNG UND GRUPPENGROSSE

Die Trainings können Inhouse, in einem Seminarhotel ihrer Wahl oder via Zoom, in deutsch, englisch oder niederländisch stattfinden. Minimale Gruppengröße: 5 Teilnehmer. Maximale Gruppengröße: 12 Teilnehmer.



Das Training hat sich als wirksam erwiesen für jeden Mitarbeiter:

- + Unabhängig vom Alter und Geschlecht
- + Unabhängig vom Funktionsniveau, aus jeder Ebene der Organisation
- + Auch für Mitarbeiter mit bereits erkennbaren Anzeichen von Überlastung

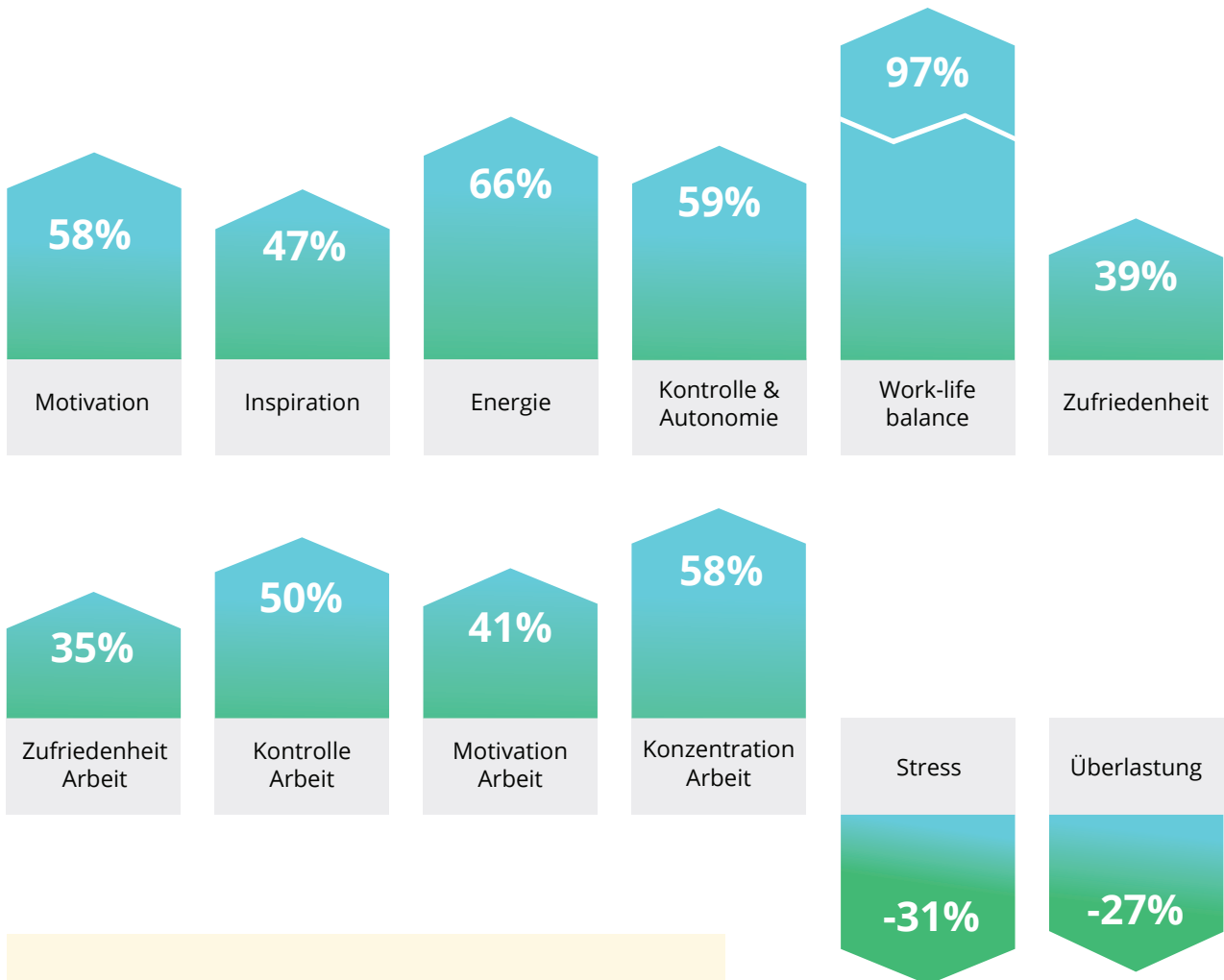
SERVICELLEISTUNGEN

Damit Organisationen und Teilnehmer den größtmöglichen Mehrwert aus der Methode herausholen können, sind folgende Serviceleistungen beim Training inbegriffen:

- ✓ Persönliches Arbeitsbuch
- ✓ Befragung vor und nach dem Training + Ergebnisbericht mit Werten der Gruppe sowie Feedbacks
- ✓ No Cure No Pay Garantie
- ✓ Persönliche Onlineumgebung für die Teilnehmer + ein Jahr lang Nutzung des Ergebnissicherungstool

RESULTATE

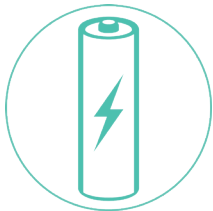
Was bringt ein Training von The Lab of Life?



Fortschritt messen

Um den Effekt des Trainings zu messen, führen wir eine Befragung vor und nach dem Training anhand der oben stehenden Faktoren durch.

Wofür wird die Methode eingesetzt ?



Die Stärkung von **mentaler** und **physischer Vitalität**



Die Verringerung von **Stress** und **Überlastung**



Der nachhaltige Erhalt der **Arbeitsleistung** und **-fähigkeit**



Die Entwicklung von **Selbststeuerungs-** und **Selbstführungskompetenz**



Eine optimale **Balance** zwischen **Arbeit** und **Privatleben**



Der **Vorbeugung** von Überlastung



Die **Vergrößerung** der eigenen **Begeisterung** und der **intrinsischen Motivation**



Selbstwirksamkeit

Anhand der wissenschaftlichen Validierungsstudien unseres Trainings zeigte sich, dass die positiven Ergebnisse des Trainings durch einen Zuwachs an Selbstwirksamkeit erklärt werden können.

Selbstwirksamkeit ist die Basis für **Selbststeuerungs- und Selbstführungskompetenz**.

ÜBER UNS

Über The Lab of Life

The Lab of Life ist entstanden aus der Zusammenarbeit von begeisterten Psychologen an der Radboud Universität Nijmegen. Sie verbinden ihre Kompetenz mit der Erfahrung von Praktikern aus dem Gebiet eHealth und Vitalität.



THE LAB
OF LIFE



Dr. Doeschka Anschutz ist promovierte klinische Psychologin, Gründerin von The Lab of Life und Entwicklerin der Methode. Sie hat langjährige Erfahrung als Wissenschaftlerin und Dozentin an der Radboud Universität Nijmegen und der Universität Amsterdam.

Das Aufgabengebiet von Joris Bal richtet sich vor allem auf die geschäftliche Seite von The Lab of Life. Er steht eng in Verbindung mit unseren Kunden und ist verantwortlich für die Sicherheit, Datenschutz und die Ergebnissicherung unserer Prozesse. Er hat sehr viel Erfahrung im Bereich eHealth, Gesundheitsdienstleistungen und IT und erfährt sehr viel Zufriedenheit durch den konkreten Mehrwert, den The Lab of Life Menschen und Unternehmen bieten kann.



Maartje Hortensius (MSc.) hat sich spezialisiert im Bereich Verhaltensänderung und Kommunikationswissenschaften. Sie setzt ihr Wissen im Bereich Verhaltensänderung ein, damit Menschen bewusster, gesünder und sozialer ihr Leben gestalten. Maartje mag es, wenn Dinge präzise geregelt sind und kümmert sich um das Office Management von The Lab of Life.

Robin Veldhuizen ist Projektassistent bei The Lab of Life und studiert Psychologie an der Radboud Universität in Nijmegen. Robin beschäftigt sich gerne mit Marketing und unterstützt bei verschiedenen Projekten. Einen echten Unterschied für Menschen spürbar zu machen, ist was ihn antreibt.



KONTAKT

Sie sind interessiert an einem Training von The Lab of Life?
Mehr erfahren über unsere Methode? Nehmen sie Kontakt auf mit John Kistermann.
Telefon: +31 6 235 03 292 / john.kistermann@hu.nl / www.thelaboflife.com